

## Scholing leefstijl toolbox

### Welke tools zijn er in dit document te vinden?

Positieve Gezondheid *	2
Leefstijlroer *	3
BRAVO *	4
Beweegcirkel - illustratie	5
Puur Gezond - Piramide & Praaplaat Gezond eten	6
Eet & Beweegdagboek *	7
Alcoholdagboek *	8
Slaapdagboek *	9
Slaap beleving - 3 vragenlijsten	10
12 Slaaptips	11
Stress herkennen	12
Stress aanpakken	13
Beschermen tegen terugval	14
Leefstijlplan GROW	15
Leefstijlplan WOOP	16
Leefstijlplan	17
Nuttige Links	18
Nuttige Links GGD appstore	19

\* Deze tools zijn op aanvraag verkrijgbaar als scheurblok.

Stap 1 in de behandeling is altijd **Leefstijladvies op maat** volgens de verschillende NHG-leefstijlmodules.

Op de [pagina van thuisarts.nl](https://www.pagina.van.thuisarts.nl) vind je eenvoudige, betrouwbare informatie over leefstijl.

Meer informatie? Neem contact op met team Leefstijl via [info@rijnmonddokters.nl](mailto:info@rijnmonddokters.nl) of T: 010 750 15 00.

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij

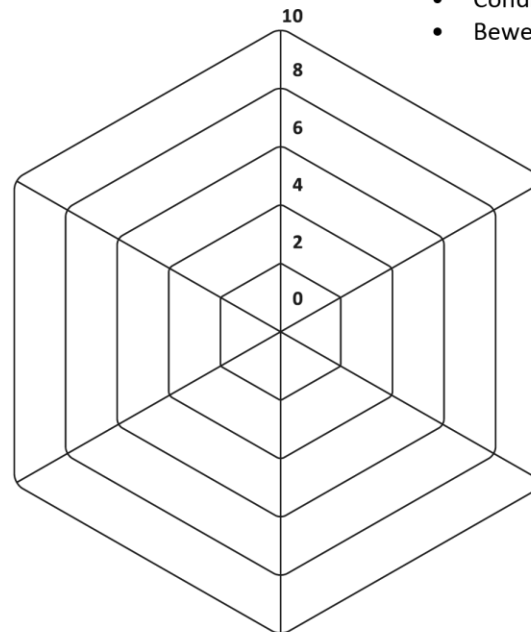


MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL  
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: \_\_\_\_\_

## Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

### Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- .....

### Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
- .....

### Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
- .....



### Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
- .....

### Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
- .....

### Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
- .....

**Ontspanning**

< 3 dagen moeite met slapen per week per week

> 3 dagen moeite met slapen per week per week

☺ ☹ ☺ ☹ ☺ ☹

↔ stress ↔

✓  X

**Voeding**

**Groente**

< 250 gram groente  X

> 250 gram groente  ✓

**Fruit**

< 2 porties fruit  X

> 2 porties fruit  ✓

**Voeding**

	Volkoren	Niet volkoren/ wit
Brood	<input type="checkbox"/> ✓	<input type="checkbox"/> X
Pasta	<input type="checkbox"/> ✓	<input type="checkbox"/> X
Rijst	<input type="checkbox"/> ✓	<input type="checkbox"/> X (zilvervlies)

**Voeding**

Onverzadigde vetten	Verzadigde vetten
Zachte margarine/ halvarine	Harde margarine
Vloeibare margarine/ bak en braadvet	Hard bak- en braadvet/ frituurvet
Olijfolie of zonnebloemolie	Roomboter/ kokosvet/palmolie

**Voeding**

**Vlees**

< 500 gram per week (waarvan max. 300 gram rood vlees)

> 500 gram per week

< 300 gram rood vlees per week  ✓

> 300 gram rood vlees per week  X

< 300 gram rood vlees per week  X

> 300 gram rood vlees per week  ✓

< 300 gram rood vlees per week  X

> 300 gram rood vlees per week  ✓

**Roken**

Niet roker  ✓

Roker  X

**Alcohol**

**Alcohol gebruik**

nee  ☺

ja  ☹

Max. 1 glas per dag

> 1 glas per dag

☺  ☹

**Bewegen**

**Bewegen**

Minimaal 150 minuten matig intensieve inspanning

Minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten\*

\* voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen

X  ✓  X  ✓

**BMI**

BMI < 18,5	BMI 18,5-25	BMI 25-30	BMI 30-40	BMI > 40
ondergewicht	gezond	overgewicht	obesitas/ morbid	obesitas

gewicht overgewicht

**Energiebalans**

**Vrouw**

80 cm

89 cm

geen verhoogd risico

verhoogd risico

ernstig verhoogd risico

**Man**

94 cm

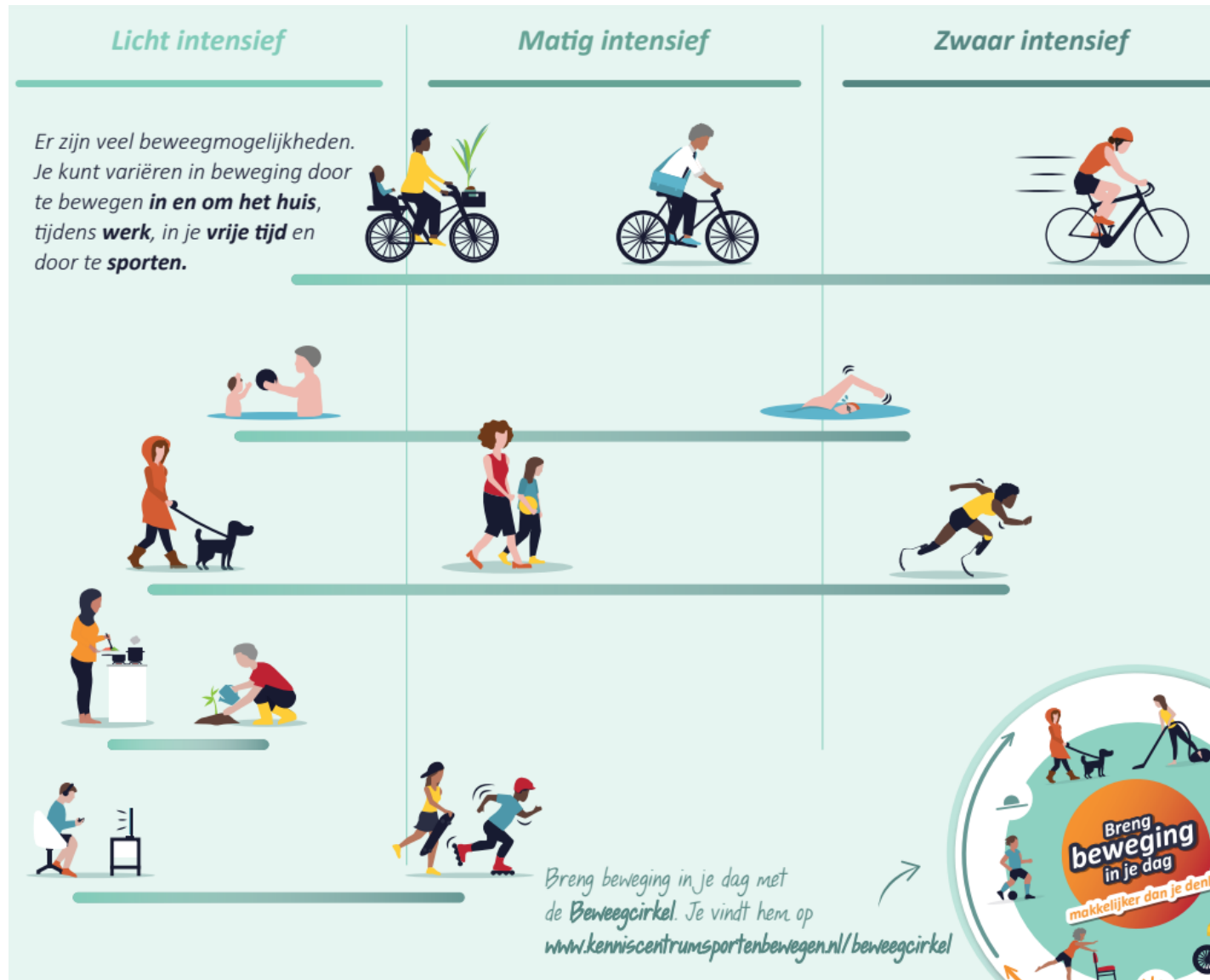
103 cm

geen verhoogd risico

verhoogd risico

ernstig verhoogd risico

**Buikomtrek**



**2,5 uur per week**  
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen  
over meerdere dagen.



**2x per week**  
spier- en botversterkende  
activiteiten

Voor ouderen in combinatie  
met balansoefeningen.

[Bekijk de infographic](#)

Bron: Beweegcirkel Kenniscentrum Sport en bewegen



## Ik ga gezonder eten!

Ik ga gezonder eten omdat: \_\_\_\_\_

Ik ga minder nemen van:

Calorieën	Suiker	Zout	Verzadigd vet
<input type="checkbox"/> gezoete zuivel	<input type="checkbox"/> gezoete zuivel	<input type="checkbox"/> kaas	<input type="checkbox"/> zuivel
<input type="checkbox"/> vlees(waren)	<input type="checkbox"/> sauzen/smaakmakers	<input type="checkbox"/> vlees(waren)	<input type="checkbox"/> vlees(waren)
<input type="checkbox"/> koek/gebak	<input type="checkbox"/> koek/gebak	<input type="checkbox"/> sauzen/smaakmakers	<input type="checkbox"/> koek/gebak
<input type="checkbox"/> suikerhoudende dranken	<input type="checkbox"/> suikerhoudende dranken	<input type="checkbox"/> snoepgoed	<input type="checkbox"/> snoepgoed
<input type="checkbox"/> snoepgoed	<input type="checkbox"/> snoepgoed	<input type="checkbox"/> kant-en-klaar maaltijden	<input type="checkbox"/> kant-en-klaar maaltijden
<input type="checkbox"/> alcohol	<input type="checkbox"/> alcohol		

Klik [hier](#) voor  
Praatplaat Gezond Eten

Mijn plan:  
 Als ik \_\_\_\_\_  
 dan neem ik \_\_\_\_\_  
 in plaats van \_\_\_\_\_

eerlijk over eten  
Voedingscentrum

Eet & Beweegdagboek							
Kijk voor betrouwbare informatie op <a href="http://www.thuisarts.nl/gezond-leven">www.thuisarts.nl/gezond-leven</a>							
Voeding	Ontbijt	Tussendoor	Middag	Tussendoor	Avond	Avondsnack	
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							
Beweging	Minuten matig bewegen	Opsomming activiteiten				Minuten intensief bewegen	
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							
Totaal	minuten matig bewegen					Totaal	minuten intensief bewegen

## Alcoholdagboek

Vul deze lijst gedurende ten minste 2 weken in.

Neem de ingevulde lijsten mee om ze te bespreken.

Op [www.thuisarts.nl/alcohol/ik-vraag-me-af-of-ik-te-veel-drink](http://www.thuisarts.nl/alcohol/ik-vraag-me-af-of-ik-te-veel-drink) staan tips voor het invullen

Dag	Datum/ begin - eindtijd	Waar/ met wie	Gevoel/ stemming	Aantal glazen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				
<b>Week 2</b>				
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				
<i>Voorbeeld Vrijdag</i>	<i>18 nov/ 17:00- 18:00</i>	<i>Café, met collega's</i>	<i>Moe, ontspannen</i>	<i>5</i>



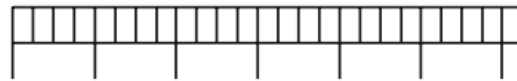
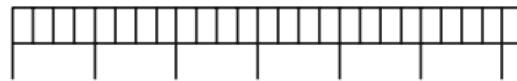
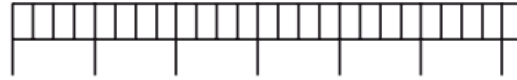
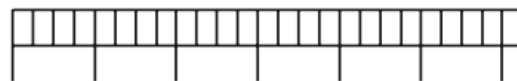
Wilt u weten wat u zelf kunt doen?

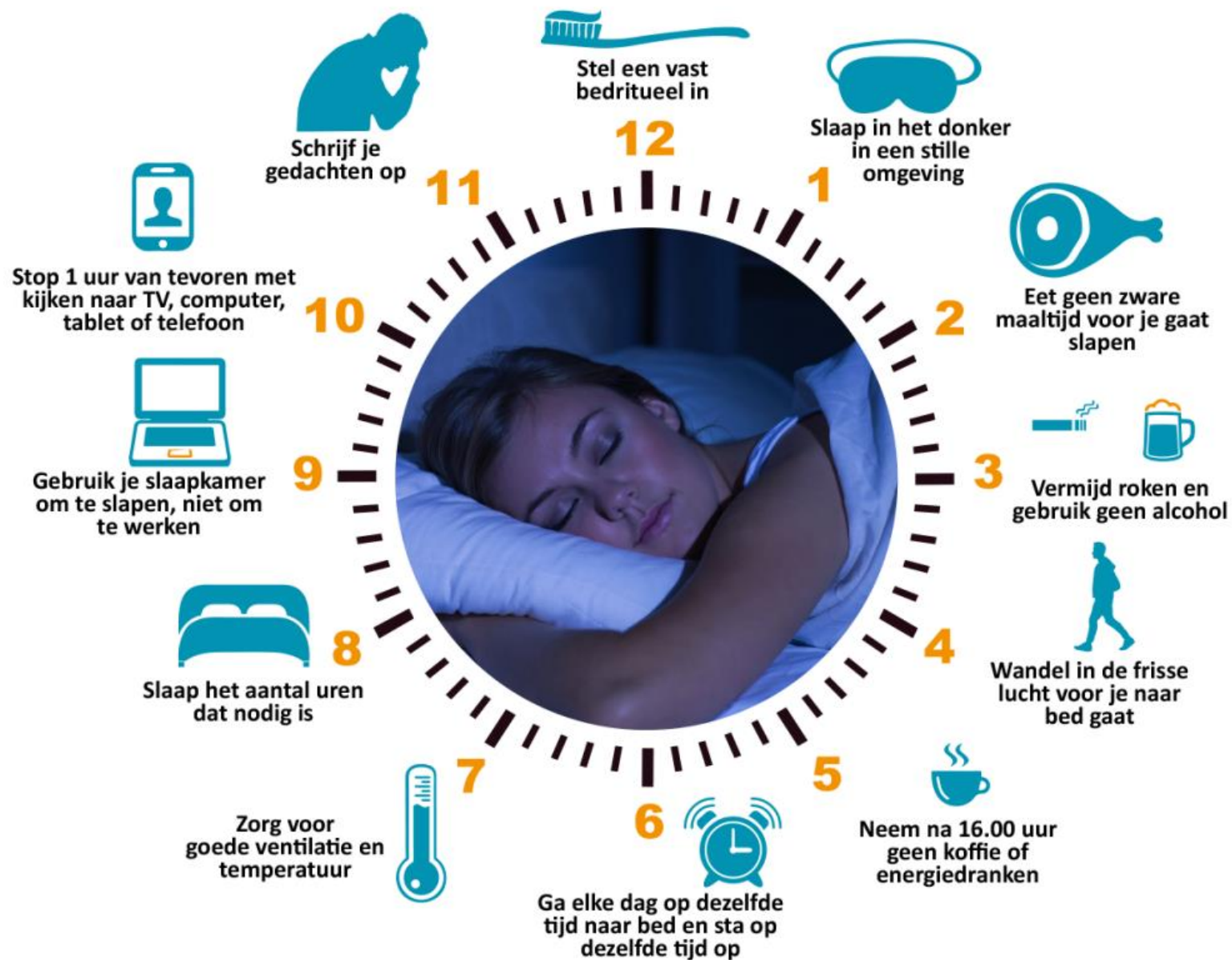
Kijk voor betrouwbare informatie over slapen op

[www.thuisarts.nl/gezond-leven](http://www.thuisarts.nl/gezond-leven)

Naam:		Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
		...	...	...	...	...	...	...
<b>'s Morgens invullen</b>	Tijd van naar bed gaan							
	Tijd voor inslapen							
	Hoe vaak/ hoe lang wakker							
	Waaraan dacht u toen							
	Wat bent u gaan doen							
	Tijd van opstaan							
	Totale slaapduur							
<b>'s Avonds invullen</b>	Aantal en duur van dutjes overdag							
	Bezigheden/ omstandigheden							
	Gedachten/ zorgen							
	Cafeïne/ koffie/ thee							
	Alcohol/ nicotine/ drugs							
	Zelfzorg							
	Medicijnen							
	Moeheid							
Prikkelbaarheid								

# Slaap beleving - drie vragenlijsten

Pagina 3	Pagina 4	Pagina 5																		
<p><b>Houding en gedachten ten opzichte van de slaap</b></p>	<p><b>Slaapdagboek</b></p>	<p><b>Slaapevaluatielijst</b></p>																		
<p><b>Houding en gedachten ten opzichte van</b></p> <p>Hieronder vindt u een aantal opvattingen o Geef met een kruisje aan in hoeverre u het fout antwoord. Beantwoord álle vragen. He</p> <p>1. Ik heb 8 uur slaap nodig om me uitgerust mee eens: _____:_____:_____:_____:</p> <p>2. Wanneer ik een nacht niet genoeg slaap of door de volgende nacht langer te slap mee eens: _____:_____:_____:_____:</p> <p>3. Ik ben bang dat langdurige slapeloosheid mee eens: _____:_____:_____:_____:</p> <p>4. Ik ben bang dat ik de controle over mijn mee eens: _____:_____:_____:_____:</p> <p>5. Ik weet dat een slechte nacht gevolgen : mee eens: _____:_____:_____:_____:</p>	<p><b>SLAAPDAGBOEK®</b></p> <p>DAG 1 Datum: __-__-__ Tijd naar</p>  <p>20 21 22 23 24 1 2</p> <p>DAG 2 Datum: __-__-__ Tijd naar</p>  <p>20 21 22 23 24 1 2</p> <p>DAG 3 Datum: __-__-__ Tijd naar</p>  <p>20 21 22 23 24 1 2</p> <p>DAG 4 Datum: __-__-__ Tijd naar</p>  <p>20 21 22 23 24 1 2</p>	<p><b>SLAAPEVALUATIELIJST</b></p> <p><b>INSTRUCTIE</b></p> <p>Onderstaande vragen gaan over <b>hoe u uw slaap ervaart</b>.</p> <p>Om te antwoorden hoeft u alleen het cijfer te omcirkelen bij bijvoorbeeld dat u over het algemeen enigszins moeite heeft</p> <p><b>Voorbeeld</b></p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>Geen</td> <td>Een beetje</td> </tr> <tr> <td>moeite met inslapen</td> <td>0</td> <td><b>1</b></td> </tr> </table> <p><b>Beantwoord alle uitspraken. Omcirkel slechts één antwoord</b></p> <p>Het is mogelijk dat u per ongeluk het verkeerde antwoord om het geval is, kruis dan het foute antwoord duidelijk door en</p> <p><b>1. Geef de ernst van uw slaapproblemen aan gedurende</b></p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>Geen</td> <td>Een beetje</td> </tr> <tr> <td>a) Moeite met inslapen</td> <td>0</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>b) Moeite met doorslapen</td> <td>0</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>c) Problemen met te vroeg wakker worden</td> <td>0</td> <td>1</td> </tr> </table>		Geen	Een beetje	moeite met inslapen	0	<b>1</b>		Geen	Een beetje	a) Moeite met inslapen	0	1	b) Moeite met doorslapen	0	1	c) Problemen met te vroeg wakker worden	0	1
	Geen	Een beetje																		
moeite met inslapen	0	<b>1</b>																		
	Geen	Een beetje																		
a) Moeite met inslapen	0	1																		
b) Moeite met doorslapen	0	1																		
c) Problemen met te vroeg wakker worden	0	1																		
<p>Uit: Slapeloosheid, Verbeek en Klop, 2013. DOI 10.1007/978-90-368-0754-8</p>																				



## Symptomen van stressreacties

1. Fysiek
2. Gedrag
3. Cognitief
4. Emoties
5. Sociale omgeving

## Fysieke symptomen

- Hoofdpijn
- Misselijkheid
- Maagklachten
- Duizelingen
- Overmatig transpireren
- Versnelde hartslag en/of ademhaling
- Trillen
- Verhoogde bloeddruk
- Huidaandoeningen
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid
- Gebrek aan energie
- Hyperventilatie

## Symptomen op gedragsniveau

- Vermijding
- Agressie
- Te veel / te weinig eten
- Overmatig actief zijn
- Te veel tegelijk doen
- Meer roken
- Meer alcohol drinken

## Cognitieve symptomen

- Obsessieve gedachten
- Vergeetachtigheid
- Concentratieproblemen
- Piekeren

## Emotionele symptomen

- Angst
- Frustratie
- Boosheid
- Prikkelbaarheid

## Sociale stress symptomen

- Verminderde belangstelling voor de omgeving
- Conflicten thuis/op werk

1. Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te functioneren;
2. Als stressvolle situaties aanhouden, kan je lichaam uitgeput raken. Je hebt rust en herstel nodig

Gun jezelf rust en herstel:

Anders verhoogde kans op

- Hypertensie
- Hoofdpijn
- Toename risico hart- en vaatziekten
- Maagzweren
- Overgewicht
- Vetafzetting in de bloedvaten
- Infecties en aanverwante ziektes
- Verhoogde kans op veranderingen in hersenen waardoor verhoogde kans op depressie

## Coping

Afweer - reductie van stresssymptomen of verminderen van het bewustzijn ervan (bv afleiding zoeken)

Coping - ondernemen van actie gericht op verminderen of wegnemen van oorzaken van stress.

### Coping stijl herkennen

- 1. Actief aanpakken
- 2. Sociale steun zoeken
- 3. Vermijden (confrontatie uit de weg gaan)
- 4. Palliatieve reactie (afleiding zoeken)
- 5. Passieve/depressieve reactiepatroon (piekeren)
- 6. Emoties uiten
- 7. Troostende gedachten
- 8. Ontkennen

### Stress-as doorbreken

- Sport
- Lezen
- Muziek
- Tijd doorbrengen met familie & vrienden
- Yoga
- Mediteren
- Massage
- Creatieve hobby's
- Bewegen; activeert de hippocampus waardoor afname stress
- Downtime- stimuleren (ook bij positieve gebeurtenissen)
- Tuinieren - volkstuin

### Inzicht: hoog risico situaties getriggerd door...

1. Verleiding (bakker, supermarkt, serie kijken)
2. Moeheid
3. Deadlines
4. Stress
5. Negatieve gevoelens (boosheid, somberheid, frustratie, verveldheid)
6. Conflicten met anderen
7. Situaties met sociale druk
8. Positieve gevoelens (iets te vieren hebben, weekend, vakantie)

### Ongezonde prikkels aanpakken

1. Verwijderen
2. Vervangen
3. Vermijden
4. Voorbereiden

### Als...Dan... plannen

### Coping vaardigheden

1. Op een aardige manier nee zeggen
2. Steun vragen aan iemand
3. Onderhandelen met iemand
4. Probleemoplossend denken
5. Afleiding zoeken
6. Gezond koken
7. Stressmanagement/ ontspanningsoefeningen
8. Structuur aanbrengen
9. Plannen
10. Prioriteiten stellen

### Veerkracht & optimisme

Stel jezelf de komende week/  
iedere dag de volgende vragen:

- Wat heb je gedaan wat goed voor je is?
- Wat heb je nog meer gedaan wat goed voor je is?
- Waarom gingen die dingen/situaties goed?
- Wat zegt dit over jou?

- Ja, dat kan ik goed.
- Een beetje, maar ik moet hierin nog beter worden.
- Nee, dat kan ik niet.

Denk aan een moment in de toekomst waarin je op je best bent. Visualiseer 'je beste zelf' in detail.

## Leefstijlplan GROW

<b>G</b>	<b>Goal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat wil je bereiken?</li></ul>
<b>R</b>	<b>Reality - Actuele situatie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Waar sta je nu?</li><li>• Wat doe je al goed?</li><li>• Welke context houdt je gedrag in stand?</li></ul>
<b>O</b>	<b>Options / Obstacles</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Welke opties heb je?</li><li>• Welke acties kun je ondernemen om je doel te realiseren?</li><li>• Welke belemmeringen moet je overwinnen?</li></ul>
<b>W</b>	<b>Will - Keuzes maken</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat wil je doen?</li><li>• Welke keuzes maak je?</li><li>• Welke acties ga je doen?</li><li>• Welke steun ga je hiervoor mobiliseren?</li></ul>

Doorvragen met de zin: En wat heb je daar voor nodig?

En wat heb je daar voor nodig?

En wat heb je daar voor nodig?

Net zolang tot iemand op het punt komt: ... Nou, gewoon doen!

# Leefstijlplan WOOP

## 1. WENS

- Formuleer een doel dat je in de komende 4 weken wilt bereiken.
- Maak heel concreet wat je wilt doen, hoe vaak, hoe lang, wanneer.

## 2. OPBRENGST

- Stel je voor hoe het is om die wens te bereiken.
- Wat zou de beste, meest positieve opbrengst zijn?
- Hoe voel je je dan?

## 3. OBSTAKELS

- Welke obstakels kun je tegenkomen terwijl je je doel probeert te bereiken?
- Denk aan interne obstakels, zoals belemmerende gedachtes.
- En aan externe obstakels zoals verleidingen in je omgeving.

## 4. PLAN

- Maak een plan voor de obstakels die je benoemd hebt.
- Wat ga je doen op het moment dat je een obstakel tegenkomt?
- Formuleer dit in een ALS... DAN... plan



# Leefstijlplan

Datum		Coaches	
-------	--	---------	--

Maak een tekening, symbool of tekst die jouw deelname aan het Leefstijlprogramma kenmerkt.

## Antropometrie

Lengte	
Leeftijd	

Datum									
Gewicht									
BMI									
Vet									
Vocht									
Spier									
Taille									

## Doelstellingen

Hoofddoel/droomdoel	
Subdoel 1	
Subdoel 2	
Subdoel 3	

## Motivatie cijfer

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

## Beweegactiviteiten monitoren

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Activiteiten							
Tijd (in minuten)							
Intensiteit (omcirkel wat van toepassing is)	Matig	Matig	Matig	Matig	Matig	Matig	Matig
	Zwaar	Zwaar	Zwaar	Zwaar	Zwaar	Zwaar	Zwaar
Bijzonderheden							

## Algemeen

Voor je lichaam zorgen is een investering.  
Je krijgt er iets voor terug wat onbetaalbaar is.

## Nuttige links

	Voor patiënten
<a href="http://www.thuisarts.nl/gezond-leven">www.thuisarts.nl/gezond-leven</a>	Overzichtspagina van Thuisarts over gezond eten, stoppen met roken, alcohol, stress, overgewicht, depressie, slaapproblemen, vallen voorkomen en veilig wonen.
<a href="#">GGD appstore</a>	Biedt een overzicht van relevante en betrouwbare gezondheids-apps
<a href="http://www.mijnpositievegezondheid.nl">www.mijnpositievegezondheid.nl</a>	Spinnenweb gespreksinstrument
<a href="#">Thuisarts &amp; Positieve gezondheid</a>	Handige links uit Thuisarts, ingedeeld volgens de zes domeinen van Positieve gezondheid.
<a href="#">Join2move</a>	Beweegapp, via GGD appstore, voor mensen met knie- en/of heupartrose
<a href="#">Beweegrichtlijn</a>	Kenniscentrum Sport en Bewegen
<a href="http://www.jeleefstijlalsmedicijn.nl">www.jeleefstijlalsmedicijn.nl</a>	Leefstijlorganisatie van en voor mensen, met supportgroepen en informatie
Keuzekaart <a href="#">Stoppen met roken</a>	Keuzekaart van Thuisarts
Thuisarts <a href="#">Overgewicht</a>	Hier staat ook informatie over de GLI
Thuisarts <a href="#">Psychische klachten</a> <a href="#">SOLK</a>	Zie ook <a href="http://www.mentaalvitaal.nl">www.mentaalvitaal.nl</a>
Thuisarts <a href="#">Hart en vaatziekten</a>	U kunt Thuisarts ook gebruiken voor informatie over de verschillende ziektebeelden. Bij elk ziektebeeld wordt aandacht gegeven aan leefstijl
Thuisarts <a href="#">COPD</a> <a href="#">Astma</a> <a href="#">Diabetes type 2</a>	
	Voor professionals
NHG <a href="#">Zorgmodule Leefstijl</a>	Zorgmodule Leefstijl
NHG <a href="#">Slaapproblemen</a>	<a href="https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/slaapproblemen-en-slaapmiddelen">https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/slaapproblemen-en-slaapmiddelen</a>
<b>Brochure <a href="#">Beter met diabetes</a></b>	Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2, overgewicht en het metabool syndroom
Routekaart <a href="#">Leefstijlgeneeskunde</a>	Initiatief van <a href="#">Lifestyle4Health</a> , opgericht door TNO i.s.m. LUMC t.b.v. kennisdeling
<a href="#">eCoachgids</a>	Hulp bij het vinden van het juiste digitale hulpmiddel tijdens leefstijlbegeleiding
<a href="#">Nieuws Arts en Leefstijl</a>	Volg nieuws over leefstijl, uitgebracht door Arts en Leefstijl

## Nuttige links GGD appstore

	Selectie GGD appstore
<b>GGD appstore</b>	<b>Biedt een overzicht van relevante en betrouwbare gezondheids-apps.</b>
<a href="#">ACTIFY</a>	Actify is de vitaliteitscoach die jou motiveert om in kleine stappen gezonder te gaan leven.
<a href="#">RUNKEEPER</a>	Runkeeper is dé app voor het bijhouden, meten en verbeteren van je sportactiviteiten.
<a href="#">GOOGLE FIT</a>	Activiteitstracking voor gezonder en actiever leven.
<a href="#">Dagelijkse trainingen</a>	Stimuleren en ondersteunen van dagelijkse oefeningen om je lichaam te versterken en weer in vorm te krijgen/houden.
<a href="#">FATSECRET</a>	Fatsecret is een applicatie waarmee je informatie en voedingswaarden vindt van de voedingsmiddelen die je eet.
<a href="#">STOP SMOKING</a>	EasyQuit free is een uitgebreide app die rokers ondersteund in het stoppen met roken.
<a href="#">MYTHERAPY</a>	MyTherapy is een gratis pil herinnering app voor al uw medicatie.
<a href="#">MIGRAINE BUDDY</a>	In deze app houd je een dagboek bij over je dagelijkse hoofdpijn/migraine en welke factoren een rol spelen bij een migraineaanval.
<a href="#">INSIGHT TIMER</a>	Inzicht Timer biedt je geleide meditaties, lezingen, gesprekken en oefeningen door bekende spiritueel leiders en docenten op het gebied van mindfulness, neurowetenschappen en meditatie.
<a href="#">PEAK BRAIN TRAINING</a>	Trainen van je brein en het verbeteren van je cognitieve vaardigheden.

Selectie is gebaseerd op score en aantal downloads in Google Play.

Via de website [www.ggdappstore.nl](http://www.ggdappstore.nl) zijn er meer apps beschikbaar, ingedeeld naar de zes domeinen van Positieve Gezondheid.